



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

UNIVERSIDAD NACIONAL
“JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION”
VICERRECTORADO ACADEMICO
FACULTAD DE EDUCACION

ESCUELA ACADEMICA PROFESIONAL DE EDUCACION FISICA

MODALIDAD PRESENCIAL

SÍLABO POR COMPETENCIAS

CURSO: INTRODUCCION A LA EDUCACIÓN FÍSICA

I. DATOS GENERALES

LÍNEA DE CARRERA	EDUCACIÓN FÍSICA Y PSICOMOTRICIDAD
SEMESTRE ACADEMICO	2025 - II
CÓDIGO	108
CREDITOS	3.0
HORAS SEMANALES	04 HORAS - HT 01 - HP 03
CICLO	I
SECCION	A
Apellido y Nombre del Docente	ANDRES AVALOS. JOEL ROQUE
CORREO INSTITUCIONAL	jandres@unjfsc.edu.pe
N° DE CELULAR	987146874



II. SUMILLA:

Es una asignatura que brinda el desarrollo de las clases teórico y práctico de los elementos fundamentales, de la gimnasia rítmica que es una disciplina deportiva donde se combina **elementos** de ballet, **gimnasia** y danza, así como el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las mazas y la cinta. Y la Gimnasia Artística, comprende el dominio y metodología de enseñanza de los elementos y aparatos gimnásticos a Mano libre, caballo de saltos, viga de equilibrio, barras paralelas, barra fija, caballo con arzones y barra asimétricas.

III. COMPETENCIAS:

Comprende la actividad física y el deporte; para formar hábitos perdurables y autónomos; diseñando la enseñanza-aprendizaje y aprendizaje motor; de la psicomotricidad, con principios éticos de calidad y calidez; como un ciclo altamente motivador y propedéutico.



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

VI. CAPACIDADES AL FINALIZAR EL CURSO

	CAPACIDAD DE LA UNIDAD DIDACTICA	NOMBRE DE LA UNIDAD DIDACTICA	SEMANAS
UNIDAD I	❖ Reconoce los recursos humanos y naturales, que tiene el contexto regional y nacional, potencial para la investigación científica, así como las tendencias mundiales científicas en el estudio de la educación física.	◆ RECURSOS HUMANOS Y NATURALES, QUE TIENE EL CONTEXTO REGIONAL Y NACIONAL, POTENCIAL PARA LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA.	1 a 4
UNIDAD II	❖ Explica los aportes de científicos nacionales e internacionales, en la educación física.	◆ TENDENCIAS MUNDIALES CIENTÍFICAS EN EL ESTUDIO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA. ◆ APORTES DE CIENTÍFICOS NACIONALES E INTERNACIONALES, EN LA EDUCACIÓN FÍSICA.	5 a 8
UNIDAD III	❖ Describe el perfil de ingreso y egreso de un docente en la educación física.	◆ EL PERFIL DE INGRESO Y EGRESO DE UN DOCENTE EN LA EDUCACIÓN FÍSICA.	9 a 12
UNIDAD IV	❖ Evalúa las tendencias nacionales e internacionales en la educación física, su relación con la enseñanza y aprendizaje; y propone prioridades en inversión económica y social.	◆ TENDENCIAS NACIONALES E INTERNACIONALES EN LA EDUCACIÓN FÍSICA, SU RELACIÓN CON LA ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE; Y PROPONE PRIORIDADES EN INVERSIÓN ECONÓMICA Y SOCIAL.	13 a 16



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

V. INDICADORES DE CAPACIDADES AL FINALIZAR EL CURSO

Nº	INDICADORES DE CAPACIDADES AL FINALIZAR EL CURSO
1	Conoce el origen, la historia y la importancia de la educación física mediante las expresiones motrices que permiten tener un estilo de vida saludable
2	Utiliza su cuerpo y el movimiento como medios de expresión y comunicación en situaciones diversas.
3	Se forma correctamente en filas, hileras y círculos para la organización del grupo.
4	Reconoce el movimiento de las diferentes articulaciones, experimenta y demuestra con precisión diversas alternativas de movimiento con sus articulaciones
5	Describe las bases conceptuales de las habilidades.
6	Describe las bases conceptuales del aprendizaje motor.
7	Expone su concepto y características de la tarea motriz
8	Identifica los modelos del control motor.
9	Conoce los campos de acción en educación física.
10	Analiza y describe el currículo
11	Describe los elementos pedagógicos y didácticos.
12	Explica sobre las estrategias utilizadas en el área de educación física.
13	Participa emitiendo opinión sobre los procesos y métodos.
14	Participa activa para la elaboración de su planificación.
15	Realiza su actividad de aprendizaje, y expone sus actividades académicas
16	Conoce y valora su cuerpo y la Actividad Física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices



VI. DESARROLLO DE LAS UNIDADES DIDACTICAS:

UNIDAD DIDÁCTICA I	CAPACIDAD DEL MODULO DIDACTICO I: Reconoce los recursos humanos y naturales, que tiene el contexto regional y nacional, potencial para la investigación científica, así como las tendencias mundiales científicas en el estudio de la educación física.					
	Semana	CONTENIDOS			Estrategia didáctica	Indicadores de logro de la capacidad
		Conceptual	Procedimental	Actitudinal		
	1	Introducción a la Educación Física Concepto, Historia y características.	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Presentación del Silabo. ❖ Analiza, concepto y definición, e Historia de la Educación Física. ❖ Importancia, Características de la Educación Física 	Participación respetuosa y activa en clase.	Análisis bibliográfico Método demostrativo Dinámica grupal.	Conoce el origen, la historia y la importancia de la educación física mediante las expresiones motrices que permiten tener un estilo de vida saludable
	2	Fundamentos Conceptuales de la Educación Física. <ul style="list-style-type: none"> ● Conceptos generales. ● Cuerpo y movimiento. ● Taxonomía de movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Reconocimiento de los fundamentos conceptuales de la Educación Física. ❖ Define y análisis de los métodos de enseñanza del cuerpo y movimiento 	Promueve una adecuada actitud, postura y atención durante la sesión y la práctica de clase	Método demostrativo Trabajo grupal	Utiliza su cuerpo y el movimiento como medios de expresión y comunicación en situaciones diversas.
	3	Introducción a la educación física y deporte. <ul style="list-style-type: none"> ● La actividad física en la salud ● La Cultura Física, la educación física y del deporte en el desarrollo integral de las personas. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Discusión en grupo sobre los beneficios de la actividad física en la salud a partir de evidencia científica y experiencias personales. ❖ Realización de mini investigaciones sobre el impacto de la educación física y del deporte en el desarrollo integral. 	Muestra interés y responsabilidad al ejecutar la gimnasia	Método demostrativo Dinámica grupal.	Se forma correctamente en filas, hileras y círculos para la organización del grupo.
	4	Principios Fundamentales de la Didáctica en Educación Física. <ul style="list-style-type: none"> ● Concepto de Didáctica en Educación Física ● Principios de la Didáctica ● Contexto Deportivo 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Define y clasificación de la didáctica en el ámbito deportivo. ❖ Reconoce los principios que guían la enseñanza en educación física, su impacto y aplicación. ❖ Reconoce la importancia del contexto en la educación física y su relación con la didáctica. 	Trabaja en equipo, respetando las diferencias.	Método demostrativo Trabajo grupal	Reconoce el movimiento de las diferentes articulaciones, experimenta y demuestra con precisión diversas alternativas de movimiento con sus articulaciones
	EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA					
	EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS		EVIDENCIA DE PRODUCTO		EVIDENCIA DE DESEMPEÑO	
	<ul style="list-style-type: none"> ● Evaluación escrita y oral ● Exposiciones didácticas grupales 		<ul style="list-style-type: none"> ◆ Participa de manera activa y placentera, promoviendo su bienestar físico y emocional al trabajar en equipo, en un ambiente de respeto e integración. ◆ Muestra conocimientos fundamentales de la importancia y la didáctica de la Educación Física del cuerpo y movimiento. 		<ul style="list-style-type: none"> ● Reflexiona sobre su propio desempeño y reconoce de la importancia del cuerpo y movimiento en la actividad física. 	



UNIDAD DIDÁCTICA II	CAPACIDAD DEL MODULO DIDACTICO II: Explica los aportes del aprendizaje y desarrollo motor, en la educación física.					
	Semana	CONTENIDOS			Estrategia didáctica	Indicadores de logro de la capacidad
		Conceptual	Procedimental	Actitudinal		
	1	El desarrollo motor. <ul style="list-style-type: none"> Etapas del desarrollo motor Desarrollo Psicomotor del niño 	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce el concepto del desarrollo motor. Visualiza y define las etapas y las habilidades del desarrollo motor. 	Muestra predisposición e interés de aprendizaje, participa activamente con preguntas de us interés.	Dinámica grupal	Describe las bases conceptuales del desarrollo motor.
	2	El aprendizaje motor. Las habilidades: definición, clasificación	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce la conducta del hombre como se modifica y adapta normalmente por medio del movimiento y la experiencia. Explica el principio que todo aprendizaje se cumple en tres fases: 	Respeto y valora su relación interpersonal con sus compañeros al realizar los movimientos y posturas corporales	Análisis bibliográfico Método demostrativo Dinámica grupal.	Describe las bases conceptuales del aprendizaje motor.
	3	Las habilidades motrices: clasificación	<ul style="list-style-type: none"> Reconoce y aplica las diferencias entre habilidades motrices y la coordinación y el equilibrio como capacidades perceptivo motrices 	Valora el trabajo en equipo ayudando a los demás de forma creativa.	Método demostrativo Trabajo grupal	Expone su concepto y características de la tarea motriz.
	4	El control motor.	<ul style="list-style-type: none"> Define y conoce la importancia del trabajo de control motor en el deporte. Reconoce los principios de control motor. 	Valora y respeta sus potencialidades con humildad y respeto corporal.	Método demostrativo Trabajo individual y grupal	Identifica los modelos del control motor.
	EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA					
	EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS	EVIDENCIA DE PRODUCTO		EVIDENCIA DE DESEMPEÑO		
	<ul style="list-style-type: none"> Evaluación escrita y oral Exposiciones y conferencias del contenido conceptual 	<ul style="list-style-type: none"> Demuestra competencia y capacidad al realizar exposiciones y conferencias, reconociendo sus debilidades y comprensión para responder con seguridad las preguntas y dudas. Conoce y demuestra el cambio y la mejora de las habilidades motrices básicas y complejas (equilibrio, coordinación, flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad). 		<ul style="list-style-type: none"> Demuestra progresión en destrezas motrices a lo largo del curso. Aplica habilidades aprendidas en situaciones cotidianas y académicas. 		



UNIDAD DIDÁCTICA III:	CAPACIDAD DEL MUDULO DIDACTICO III: Describe los elementos conceptuales, pedagógicos y didácticos de la educación física.					
	Semana	CONTENIDOS			Estrategia didáctica	Indicadores de logro de la capacidad
		Conceptual	Procedimental	Actitudinal		
	1	Campos de acción y tendencias en educación física.	Clase demostrativa docente – alumno, propiciando la participación del estudiante.	Constante referencia a las normas para un buen desarrollo de clases.	Análisis bibliográfico Método demostrativo Dinámica grupal.	Conoce los campos de acción en educación física.
	2	El currículo en educación física.	Clase demostrativa docente – alumno, propiciando la participación del estudiante.	Participa mostrando capacidad de escucha activa.	Método demostrativo Trabajo grupal	Analiza y describe el currículo.
	3	Elementos pedagógicos y didácticos.	Exposición en el aula virtual y asignación de tareas.	Se propicia la participación activa del estudiante.	Análisis bibliográfico Método demostrativo Dinámica grupal.	Describe los elementos pedagógicos y didácticos.
	4	Estrategias pedagógicas en educación física.	Presentación de sustareas. Evaluación de aprendizajes.	Cumple con sus evaluaciones de forma oportuna.	Método demostrativo Trabajo grupal	Explica sobre las estrategias utilizadas en el área de educación física.
	EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA					
		EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS	EVIDENCIA DE PRODUCTO		EVIDENCIA DE DESEMPEÑO	
		<ul style="list-style-type: none"> ● Evaluación escrita y oral ● Cuestionarios 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Conoce y demuestra el aprendizaje experiencial; enfoques activos y coherencia entre objetivos, métodos y evaluación. ◆ Demuestra comprensión y aplicación de métodos activos. ◆ Relaciona objetivos con prácticas y evaluaciones. 		<ul style="list-style-type: none"> ◆ Ponen en evidencia el desarrollo de sus habilidades de comunicación, de trabajo en equipo y de resolución de problemas al organizar y conducir un juego de recreación. 	



UNIDAD DIDÁCTICA IV	CAPACIDAD DEL MODULO DIDACTICO IV: Evalúa las tendencias nacionales e internacionales en la educación física, su relación con la enseñanza y aprendizaje; y propone prioridades en inversión económica y social.					
	Semana	CONTENIDOS			Estrategia didáctica	Indicadores de logro de la capacidad
		Conceptual	Procedimental	Actitudinal		
	1	Procesos y métodos de enseñanza y evaluaciones.	Clase demostrativa docente – estudiante, propiciando la participación del estudiante y el conocimiento de los instrumentos de la evaluación	Constante referencia a las normas para un buen desarrollo de clases.	Análisis bibliográfico. Dinámica grupal Exposición	Participa emitiendo opinión sobre los procesos y métodos.
	2	Planificación en educación física.	Clase demostrativa docente – estudiante, propiciando la participación del estudiante, aplicando la rubrica de evaluación.	Se propicia la participación activa del estudiante	Método demostrativo Dinámica grupal	Participa activa para la elabora su planificación.
	3	Actividad de aprendizaje.	Clase demostrativa docente – alumno, propiciando la participación del estudiante	Se propicia la participación activa del estudiante.	Análisis bibliográfico Método demostrativo Dinámica grupal.	Realiza su actividad de aprendizaje, y Exponen sus actividades académicas
	4	TIPOS DE MOVIMIENTOS EN EDUCACIÓN FÍSICA.	Reconoce y ejecuta los diferentes tipos de movimientos en Educación Física compromete distintos segmentos corporales	. Dispone de respeto y atención a las normas para un buen desarrollo de clases	Método demostrativo Trabajo grupal	Conoce y valorar su cuerpo y la Actividad Física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices
	EVALUACIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA					
		EVIDENCIA DE CONOCIMIENTOS	EVIDENCIA DE PRODUCTO		EVIDENCIA DE DESEMPEÑO	
		<ul style="list-style-type: none"> ● Evaluación escrita y oral ● Cuestionarios 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Conoce el manejo de los instrumentos para condición física y hábitos; rúbricas y autoevaluaciones. ◆ Conoce y diferencia sobre las evaluaciones periódicas; reflexiona sobre su progreso. ◆ Conoce el manejo de la rúbricas para autoevaluación y mejora continua. 		<ul style="list-style-type: none"> ◆ Trabaja en equipo para elaborar y presentar las actividades de aprendizaje transmitiendo gestos y expresiones emocionales, promoviendo un ambiente de disfrute, tolerancia y respeto, compartiendo e incluyendo a todos sus compañeros. 	



VII. MATERIALES EDUCATIVOS Y OTROS RECURSOS DIDÁCTICOS

7.1. MEDIOS ESCRITOS

- Bibliografía actualizada de textos de la educación física
- Revistas académicas de opinión.
- Artículos de diarios nacionales.
- Separatas relacionadas con los temas de las Unidades.
- trabajos de investigación

7.2. MEDIOS VISUALES Y ELECTRONICOS.

- Equipos Multimedia
- Computadoras
- Laptop.

7.3. MEDIOS INFORMATICOS.

- Biblioteca central de la Universidad.
- Páginas académicas de Internet
- Video conferencias de temas relacionados con las Unidades.

VIII. EVALUACIÓN:

CRITERIOS	INDICADORES	INSTRUMENTOS
<ul style="list-style-type: none">• Calidad de conceptos.• Precisión en la descripción de los temas ejes de las ciencias naturales• Aplicación correcta de Auto e Inter aprendizaje.• Puntualidad, honestidad y crítica.• Participación responsable en las racticas individuales y grupales.• Asistencia articiacion oportuna en las prácticas coidianas.• Calidad académica de trabajos de investigación.	<ul style="list-style-type: none">• Intervenciones en clases.• Exposiciones.• Debates.• Sustentación y discusión.• Practicas de ejecución.• Aportes en los trabajos pradticos.• Observacion en las prácticas de clases.	<ul style="list-style-type: none">• Registro axiliar• Registro de conto de asistencia• Lista de cotejo

8.1. EVIDENCIAS DE CONOCIMIENTO.

- Prácticas Calificadas y sustento de trabajo de investigación
- Evaluación escrita.

8.2. VIDENCIA DE DESEMPEÑO.

- Participación en las Prácticas Calificadas.
- Entrega de Trabajos de Investigación Bibliográfica.
- Informe de prácticas desarroadas

8.3. EVIDENCIA DE PRODUCTO.

- Participación del desempeño en la dinámica grupal.
- Participación en las exposiciones.
- Participación en las prácticas en cada clase.



UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

VARIABLES	PONDERACIONES	UNIDADES DIDACTICAS DENOMINADAS MODULOS
Evaluación del Conocimiento	30%	El ciclo académico comprende 4
Evaluación de Producto	35%	
Evaluación de Desempeño	35%	

Siendo el promedio final (PF), el promedio simple de los 'promedios ponderados de cada módulo (PM1, PM2, PM3, PM4)

$$PM1 + PM2 + PM3 + PM4$$

$$PF = \frac{\dots}{4}$$

4

8.4. De la Asistencia A Clases.

La asistencia a clases es obligatoria, en 70%, la firma de asistencia tendrá una tolerancia de 15 minutos. La acumulación de más del 30% de inasistencias, dará lugar a la inhabilitación del estudiante.

IX. BIBLIOGRAFÍA

9.1. Fuentes Bibliográficas

1. Fernández del Valle, Aurora (1995). *Gimnasia rítmica deportiva: aspectos y evolución*. ESM. p. 33. ISBN 978-84-85977-60-4. Consultado el 18 de abril de 2014.
2. nder.cu (ed.). «Características de la Gimnasia Rítmica Contemporánea». Archivado desde el original el 17 de diciembre de 2014. Consultado el 5 de noviembre de 2014.
3. efdeportes.com (ed.). «La evolución histórica de la gimnasia rítmica deportiva y su legado pedagógico». Consultado el 22 de julio de 2014.
4. hoysport.com, ed. (9 de febrero de 2009). «Los hombres podrán competir en gimnasia rítmica». Archivado desde el original el 28 de diciembre de 2009. Consultado el 20 de septiembre de 2011.
5. marca.com, ed. (10 de mayo de 2009). «Rubén Orihuela e Ismael del Valle, primeros campeones de España de gimnasia rítmica masculina». Consultado el 3 de enero de 2016.
6. uclm.es, ed. (21 de junio de 2011). «La gimnasia rítmica, clave para reducir las pérdidas de densidad mineral ósea asociadas a la edad». Consultado el 25 de diciembre de 2015.
7. efdeportes.com (ed.). «La gimnasia rítmica en la escuela, gimnastas en edad escolar». Consultado el 29 de diciembre de 2015.

9.2. Fuentes Electrónicas

1. ARNOLD, R. (1981). *Aprendizaje del desarrollo de las habilidades deportivas*. PAIDOTRIBO. Barcelona.
2. LE BOULCH, J. (1981). *La educación por el movimiento en la edad escolar*. PAIDOS. Barcelona
3. PARLEBAS, P. (1987). *Perspectivas para una educación física moderna*. UNISPORT. Málaga.
4. RUIZ PÉREZ, LM. (1987). *Desarrollo motor y actividades físicas*. Gymnos, Madrid.
5. SANCHEZ BAÑUELOS, F. (1984). *Bases para una didáctica de la educación física y el deporte*. GYMNOS. Madrid.

Huacho, agosto de 2025

Universidad Nacional
"José Faustino Sánchez Carrión"

M(o). Joel Roque Andrés Avalos
DNU 412